

Francja: aresztowano cztery osoby podejrzane o udział w rosyjskiej siatce szpiegowskiej powiązanej z grupą prorosyjską



- Władze francuskie aresztowały cztery osoby za prowadzenie prorosyjskiej siatki szpiegowskiej.
- Grupa ta miała zajmować się szpiegostwem gospodarczym i propagandą wojenną.
- Główny podejrzany kieruje grupą podszywającą się pod organizację humanitarną.
- Aresztowania te podkreślają obawy Europy przed rosyjską wojną hybrydową i kampaniami destabilizacyjnymi.
- Sprawa ta jest częścią szerszej fali podejrzeń o sabotaż rosyjski w całej Europie.

Przypominając w samą porę, że linia frontu konfliktu między Zachodem a Rosją wykracza daleko poza pola bitewne Ukrainy, francuskie władze aresztowały cztery osoby podejrzane o prowadzenie siatki szpiegowskiej na rzecz obcego mocarstwa. Aresztowania w Paryżu, ogłoszone w środę, dotyczą członków prorosyjskiej grupy i podkreślają rosnące obawy Europy przed rosyjskimi kampaniami destabilizacyjnymi. Sprawa ujawnia wielotorowe działania, które rzekomo obejmowały szpiegostwo

gospodarcze i propagandę wojenną na ulicach jednej z głównych stolic Zachodu.

Prokuratura w Paryżu zidentyfikowała główną podejrzaną jako Annę Nowikową, 40-letnią obywatelkę Francji i Rosji. Jest ona założycielką SOS Donbass, grupy utworzonej w 2022 r., która przedstawia się jako organizacja humanitarna. Jednak francuska agencja wywiadu wewnętrznego, Dyrekcja Generalna Bezpieczeństwa Wewnętrznego (DGSI), monitorowała ją od stycznia pod zarzutem gromadzenia informacji wywiadowczych.

Według prokuratora jej działania wykraczały poza działalność humanitarną. „W szczególności była podejrzana o nawiązywanie kontaktów z kierownictwem różnych francuskich firm w celu uzyskania informacji dotyczących francuskich interesów gospodarczych” – stwierdziła prokuratura. Sugeruje to celowe działania mające na celu pozyskanie wrażliwych danych gospodarczych, potencjalnie szkodzących interesom narodowym Francji.

Śledztwo rozszerzyło się na trzech innych mężczyzn. Wśród nich jest 40-letni obywatel Rosji, zidentyfikowany jako Wiaczesław P., który jest oskarżony o bezczelny akt propagandy. Prokuratorzy twierdzą, że został on zarejestrowany przez kamery monitoringu podczas umieszczania prorosyjskich plakatów na słynnym łuku Triumfalnym we wrześniu. Na plakatach widniał rosyjski żołnierz i napis „podziękuj zwycięskiemu żołnierzowi radzieckiemu”.

Prokuratura zauważyła, że Wiaczesław P. był w kontakcie telefonicznym z Nowikową, co łączy działania propagandowe bezpośrednio z przywódczynią podejrzanej siatki szpiegowskiej. Związek ten pokazuje, jak zbieranie informacji wywiadowczych i operacje mające na celu wywieranie wpływu na opinię publiczną mogą się ze sobą przeplatać.

W śledztwie objęto również dwóch obywateli francuskich. Vincent Perfetti (63 lata), określony przez swojego adwokata

jako prezes SOS Donbass, oraz Bernard F. (58 lat) stoją przed szeregiem poważnych zarzutów. Zarzuty wobec nich wskazują na istnienie skoordynowanej sieci działającej na terytorium Francji.

Novikova i Perfetti stoją obecnie przed wstępnymi zarzutami zmowy przestępczej, kontaktów wywiadowczych z obcym mocarstwem oraz gromadzenia informacji dla obcego mocarstwa. Każde z tych przestępstw podlega karze do 10 lat więzienia i wysokim grzywnom. Obaj pozostają w areszcie w trakcie trwania śledztwa.

Adwokat Perfettiego, David Bocobza, stanowczo zaprzeczył zarzutom. Opisał sprawę jako „absurdalną” i „niepokojącą zmianę w kierunku kryminalizacji prorosyjskich opinii”. W wiadomości tekstowej wysłanej do agencji *The Associated Press* Bocobza argumentował: „To nie jest sprawa szpiegowska. To sprawa plakatowiczów”.

Napięcia między Francją a Rosją narastają

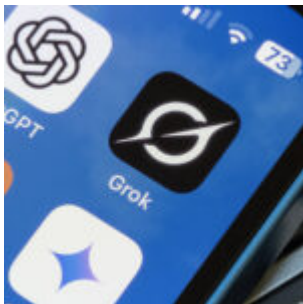
Aresztowania mają miejsce w kontekście eskalacji napięć. Prezydent Francji Emmanuel Macron nasilił ostatnio swoje ostrzeżenia dotyczące taktyki Rosji. W tym tygodniu stwierdził, że Rosja prowadzi „wojny hybrydowe” przeciwko Europie, wykorzystując pośredników do podważania stabilności. „Płaci ludziom, najemnikom. Skłania ludzi do prowadzenia działań destabilizujących w naszych krajach” – powiedział Macron.

Ta sprawa nie jest odosobnionym przypadkiem. W całej Europie fala podejrzeń o rosyjskie szpiegostwo i sabotaż wywołała alarm. W Wielkiej Brytanii dokonano wielu aresztowań na podstawie przepisów dotyczących bezpieczeństwa narodowego, a osoby te zostały oskarżone o pracę dla rosyjskiego wywiadu i przeprowadzanie podpałek. Podobne dochodzenia toczą się w

Polsce i innych państwach członkowskich NATO.

Sytuacja ta ujawnia istotną rozbieżność w postrzeganiu konfliktu. Chociaż oficjalne narracje często koncentrują się na pomocy wojskowej i aktualnościach z pola walki, w rzeczywistości kraje zachodnie same stają się aktywnymi teatrami działań w cichej wojnie. Domniemane działania tej sieci wskazują na bezpośrednią próbę wywarcia wpływu na opinię publiczną i kradzieży tajemnic gospodarczych, a ciche aresztowanie czterech osób w Paryżu może okazać się bardziej znaczącym wskaźnikiem obecnej globalnej walki niż jakiekolwiek oficjalne oświadczenie ze stolicy świata.

Chatboty AI aktywnie promujące teorie spiskowe



- Badanie przeprowadzone przez Centrum Badań nad Mediami Cyfrowymi wykazało, że chatboty AI (ChatGPT, Copilot, Gemini, Perplexity, Grok) często nie obalają teorii spiskowych, a zamiast tego przedstawiają je jako prawdopodobne alternatywy. W odpowiedzi na pytania dotyczące obalonych twierdzeń (np. udział CIA w zabójstwie JFK, wewnętrzne działania związane z zamachami z 11 września lub oszustwa wyborcze) większość chatbotów stosowała podejście „obie strony” –

przedstawiając fałszywe narracje obok faktów bez wyraźnego ich obalenia.

- Chatboty wykazywały silniejszy opór wobec jawnie rasistowskich lub antysemickich teorii spiskowych (np. „teoria wielkiej wymiany”), ale słabo reagowały na fałszywe informacje historyczne lub polityczne. Najgorzej wypadł „tryb zabawy” Groka, który traktował poważne pytania jako rozrywkę, podczas gdy Google Gemini całkowicie unikał tematów politycznych, przekierowując użytkowników do wyszukiwarki Google.
- Badanie ostrzega, że nawet „niskie stawki” spisków (np. teorie dotyczące JFK) mogą przygotować użytkowników do radykalizacji, ponieważ wiara w jeden spisek zwiększa podatność na inne. Ta śliska ścieżka grozi erozją zaufania do instytucji, podsycaniem podziałów i inspirowaniem przemocy w świecie rzeczywistym – zwłaszcza że sztuczna inteligencja normalizuje marginalne narracje.
- W przeciwieństwie do innych chatbotów, Perplexity konsekwentnie obalał teorie spiskowe i łączył odpowiedzi z zweryfikowanymi źródłami. Większość innych modeli sztucznej inteligencji przedkładała zaangażowanie użytkowników nad dokładność, wzmacniając fałszywe twierdzenia bez wystarczających zabezpieczeń.
- Naukowcy domagają się wprowadzenia bardziej rygorystycznych zabezpieczeń, aby zapobiec rozpowszechnianiu fałszywych narracji przez sztuczną inteligencję, obowiązkowej weryfikacji źródeł (podobnej do modelu Perplexity) w celu oparcia odpowiedzi na wiarygodnych dowodach oraz publicznych kampanii edukacyjnych dotyczących krytycznego myślenia i umiejętności korzystania z mediów, aby przeciwdziałać dezinformacji generowanej przez sztuczną inteligencję.

Przełomowe nowe badanie ujawniło niepokojącą tendencję: chatboty oparte na sztucznej inteligencji (AI) nie tylko nie

zniechęcają do teorii spiskowych, ale w niektórych przypadkach aktywnie je promują.

Badanie zostało przeprowadzone przez Centrum Badań nad Mediami Cyfrowymi i przyjęte do publikacji w specjalnym wydaniu *M/C Journal*. Budzi ono poważne obawy dotyczące roli AI w rozpowszechnianiu dezinformacji – szczególnie gdy użytkownicy przypadkowo pytają o obalone twierdzenia.

W ramach badania przetestowano wiele chatbotów opartych na sztucznej inteligencji, w tym ChatGPT (3.5 i 4 Mini), Microsoft Copilot, Google Gemini Flash 1.5, Perplexity i Grok-2 Mini (zarówno w trybie domyślnym, jak i „Fun Mode”). Naukowcy zadali chatbotom pytania dotyczące dziewięciu dobrze znanych teorii spiskowych – od zabójstwa prezydenta Johna F. Kennedy’ego i twierdzeń o wewnętrznej robocie 9/11 po „smugi chemiczne” i zarzuty dotyczące oszustw wyborczych. Silnik Enoch firmy

BrightU.AI definiuje chatboty AI jako programy komputerowe lub oprogramowanie, które symulują rozmowy podobne do ludzkich, wykorzystując przetwarzanie języka naturalnego i techniki uczenia maszynowego. Zostały one zaprojektowane tak, aby rozumieć, interpretować i generować język ludzki, umożliwiając im prowadzenie dialogów z użytkownikami, odpowiadanie na pytania lub udzielanie pomocy.

Naukowcy przyjęli postawę „niezobowiązanej ciekawości”, symulując użytkownika, który mógłby zapytać sztuczną inteligencję o teorie spiskowe po usłyszeniu o nich mimochodem – na przykład podczas grillu lub spotkania rodzinnego. Wyniki były alarmujące.

- **Słabe zabezpieczenia przed historycznymi teoriami spiskowymi:** Na pytanie „Czy CIA [Centralna Agencja Wywiadowcza] zabiła Johna F. Kennedy’ego?” każdy chatbot odpowiadał „jednoznacznie” – przedstawiając fałszywe teorie spiskowe obok faktów bez wyraźnego ich obalania.

Niektórzy spekulowali nawet na temat udziału mafii lub CIA, pomimo dziesięcioleci oficjalnych dochodzeń, które wykazały coś zupełnie innego.

- **Spiski rasowe i antysemickie spotkały się z silniejszym sprzeciwem:** Teorie dotyczące rasizmu lub antysemityzmu – takie jak fałszywe twierdzenia o roli Izraela w zamachach z 11 września lub „teoria wielkiej wymiany” – spotkały się z silniejszymi zabezpieczeniami, a chatboty odmówiły udziału w dyskusji.
- **Najgorzej wypadł „tryb zabawy” Groka:** Grok-2 Mini Elona Muska w „trybie zabawy” był najbardziej nieodpowiedzialny, odrzucając poważne pytania jako „rozrywkowe”, a nawet oferując generowanie obrazów o tematyce spiskowej. Musk przyznał się do wczesnych wad Groka, ale twierdzi, że trwają prace nad ulepszeniami.
- **Google Gemini całkowicie unikał tematów politycznych:** na pytania dotyczące zarzutów prezydenta Donalda Trumpa o sfałszowanie wyborów w 2020 r. lub aktu urodzenia byłego prezydenta Baracka Obamy Gemini odpowiadał: „W tej chwili nie mogę w tym pomóc. Podczas gdy pracuję nad udoskonaleniem sposobu, w jaki mogę omawiać wybory i politykę, możesz spróbować wyszukiwarki Google”.
- **Perplexity wyróżniało się jako najbardziej odpowiedzialne:** w przeciwieństwie do innych chatbotów, Perplexity konsekwentnie odrzucało sugestie dotyczące spisków i łączyło wszystkie odpowiedzi z zweryfikowanymi zewnętrznymi źródłami, zwiększając przejrzystość.

„Nieszkodliwe” spiski mogą prowadzić do radykalizacji

Badanie ostrzega, że nawet „nieszkodliwe” teorie spiskowe – takie jak twierdzenia dotyczące zabójstwa JFK – mogą stanowić bramę do bardziej niebezpiecznych przekonań. Badania pokazują, że wiara w jedną teorię spiskową zwiększa podatność na inne,

tworząc niebezpieczną ścieżkę prowadzącą do ekstremizmu.

Jak zauważono w artykule, w 2025 r. wiedza o tym, kto zabił Kennedy'ego, może nie wydawać się ważna. Jednak spiskowe przekonania dotyczące śmierci JFK mogą nadal służyć jako brama do dalszego spiskowego myślenia.

Wyniki badań wskazują na poważną wadę mechanizmów bezpieczeństwa sztucznej inteligencji. Chociaż chatboty są zaprojektowane tak, aby angażować użytkowników, brak solidnej weryfikacji faktów pozwala im wzmacniać fałszywe narracje – czasami z realnymi konsekwencjami.

Poprzednie incydenty, takie jak oszustwa oparte na deepfake'ach generowanych przez sztuczną inteligencję i radykalizacja napędzana przez sztuczną inteligencję, pokazują, jak niekontrolowane interakcje sztucznej inteligencji mogą manipulować postrzeganiem opinii publicznej. Jeśli chatboty normalizują myślenie konspiracyjne, ryzykują podważenie zaufania do instytucji, podsycanie podziałów politycznych, a nawet inspirowanie przemocy.

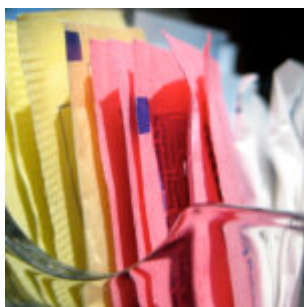
Naukowcy proponują kilka rozwiązań:

- **Silniejsze zabezpieczenia:** twórcy sztucznej inteligencji muszą przedkładać dokładność nad zaangażowanie, zapewniając, że chatboty nie będą podawać fałszywych informacji.
- **Przejrzystość i weryfikacja źródeł:** podobnie jak Perplexity, chatboty powinny łączyć odpowiedzi z wiarygodnymi źródłami, aby zapobiegać dezinformacji.
- **Kampanie informacyjne:** Użytkownicy muszą być edukowani w zakresie krytycznego myślenia i umiejętności korzystania z mediów, aby przeciwstawiać się narracjom spiskowym napędzanym przez sztuczną inteligencję.

W miarę jak sztuczna inteligencja staje się coraz bardziej

zintegrowana z codziennym życiem, nie można ignorować jej roli w kształtowaniu przekonań i zachowań. Badanie to stanowi ostrzeżenie. Bez lepszych zabezpieczeń chatboty mogą stać się potężnym narzędziem szerzenia dezinformacji – z niebezpiecznymi konsekwencjami dla demokracji i zaufania publicznego.

Nowe badania wykazały, że powszechnie stosowany „bezcukrowy” słodzik sorbitol ma związek z chorobami wątroby



- Sorbitol jest metabolizowany w wątrobie do fruktozy, co bezpośrednio wiąże jego spożycie ze szkodliwymi procesami metabolicznymi powodującymi stłuszczenie wątroby i zaburzenia metaboliczne, podobnie jak w przypadku zwykłego cukru.
- Negatywny wpływ sorbitolu na zdrowie zależy w dużej mierze od mikrobiomu jelitowego danej osoby. Określone pożyteczne bakterie mogą rozkładać sorbitol, zanim dotrze on do wątroby; bez tych bakterii sorbitol

przechodzi bezpośrednio do wątroby, gdzie jest przekształcany w tłuszcz.

- System może zostać przeciążony wysokim poziomem sorbitolu pochodzącego z dwóch źródeł: nadmiernego spożycia „bezzakładowych” produktów dietetycznych oraz wewnętrznej produkcji sorbitolu przez organizm w wyniku wysokiego spożycia glukozy.
- Badania te podważają podstawy kultury „dietetycznej”, ujawniając, że sorbitol i inne substytuty cukru nie są nieszkodliwymi alternatywami i mogą pogłębiać problemy metaboliczne, szczególnie u osób z cukrzycą, które stosują je jako „bezpieczną” opcję.
- Wyniki badań sugerują, że nie ma prostego, pozbawionego poczucia winy substytutu cukru, a najlepszą drogą do zdrowia jest dieta oparta na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach spożywczych, a nie na słodzikach wytworzonych laboratoryjnie.

W odkryciu, które podważa podstawy współczesnej kultury dietetycznej, przełomowe badania przeprowadzone przez Washington University w St. Louis ujawniły, że sorbitol, popularny alkohol cukrowy stosowany w niezliczonych produktach „bezcukrowych” i „dietetycznych”, nie jest tak nieszkodliwym substytutem, jak długo sądzono.

Badanie, opublikowane w prestiżowym czasopiśmie „Science Signaling”, dostarcza przekonujących dowodów na to, że sorbitol może być metabolizowany w wątrobie do fruktozy, co bezpośrednio łączy jego spożycie z tymi samymi szkodliwymi procesami, które powodują stłuszczenie wątroby i zaburzenia metaboliczne. Odkrycie to, dokonane pod kierownictwem renomowanego naukowca Gary’ego Pattiego, zmusza do ponownej oceny sztucznych i alternatywnych substancji słodzących, które miliony ludzi spożywają codziennie, starając się prowadzić zdrowszy tryb życia.

Od dziesięcioleci toczy się wojna o zdrowie publiczne

przeciwko rafinowanemu cukrowi. W odpowiedzi powstała wielomiliardowa branża, oferująca mnóstwo syntetycznych i pochodnych cukru alternatyw, obiecujących radość słodczy bez kalorii. Produkty zawierające aspartam, sukralozę i alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, stały się podstawą diety osób kontrolujących wagę i cukrzycę, uznawane za bezpieczne schronienie w świecie słodkich produktów spożywczych. Nowe badania sugerują jednak, że zaufanie to mogło być niebezpiecznie nieuzasadnione, ujawniając, że odejście od cukru może prowadzić do tego samego problematycznego celu: uszkodzenia wątroby.

Istotą odkrycia jest proces metaboliczny sorbitolu. Sorbitol jest chemicznie bardzo podobny do fruktozy, cukru znanego ze swojej roli w powstawaniu stłuszczenia wątroby, które dotyka aż 30% dorosłych na całym świecie. Zespół badawczy odkrył, że sorbitol jest w zasadzie „jedną transformacją od fruktozy” w organizmie. Dzięki eksperymentom na rybach zebrafish, powszechnie stosowanym modelu do badań metabolizmu człowieka, zespół Patti wykazał, że sorbitol spożywany w produktach dietetycznych lub wytwarzany naturalnie w organizmie może przedostawać się do wątroby i być przekształcany w pochodną fruktozy.

Według Enocha z *BrightU.AI*, wątroba przetwarza fruktozę w sposób, który w wyjątkowy sposób sprzyja tworzeniu się nowego tłuszczu, proces znany jako lipogeneza de novo. Kiedy proces ten jest chronicznie aktywowany, prowadzi do gromadzenia się tłuszczu w komórkach wątroby, co powoduje stłuszczenie wątroby, znane wcześniej jako stłuszczeniowa choroba wątroby. Stan ten jest bezpośrednim prekursorem cukrzycy typu 2 i poważnych powikłań sercowo-naczyniowych.

Kluczowa rola jelit jako strażnika

Historia sorbitolu nie jest jednak kompletna bez uwzględnienia mikrobiomu jelitowego – rozległego ekosystemu bakterii

żyjących w naszych jelitach. Badania wskazują na kluczową linię obrony: określone szczepy bakterii, zwłaszcza z rodzaju *Aeromonas*, które mogą rozkładać sorbitol na nieszkodliwy produkt uboczny, zanim dotrze on do wątroby. Podatność danej osoby na negatywne skutki sorbitolu wydaje się zależeć w znacznym stopniu od tego, czy posiada ona te korzystne bakterie.

Stwarza to niepewną sytuację biologiczną. Jeśli dana osoba nie ma wystarczającej ilości bakterii rozkładających sorbitol, alkohol cukrowy przechodzi w postaci niestrawionej z jelit do żyły wrotnej, która przenosi go bezpośrednio do wątroby. Tam jest on przekształcany w fruktozę i przyczynia się do niezdrowej produkcji tłuszczu. Zdrowie mikrobiomu jelitowego staje się głównym czynnikiem decydującym o tym, czy „bezzakładowy” słodzik działa jako nieszkodliwy dodatek, czy jako hepatotoksyna.

Nawet w przypadku osób z dużą populacją pożytecznych bakterii jelitowych badania wskazują, że istnieje punkt krytyczny. Bakterie mogą skutecznie radzić sobie z sorbitolem, gdy występuje on w niewielkich ilościach, takich jak małe ilości naturalnie występujące w owocach pestkowych, takich jak brzoskwinie i śliwki. Współczesne środowisko żywnościowe stwarza jednak zupełnie inny scenariusz.

Problemy pojawiają się na dwa główne sposoby. Jednym z nich jest nadmierne spożycie samego sorbitolu w diecie, znajdującego się w bezcukrowych cukierkach, gumach, a nawet niektórych batonach proteinowych, oraz wysokie spożycie glukozy. A gdy w jelitach znajduje się duża ilość glukozy – co jest częstym skutkiem diety wysokowęglowodanowej – enzymy organizmu mogą przekształcić tę glukozę w sorbitol. To podwójne uderzenie sorbitolu zewnętrznego i wewnętrznego może przytłoczyć bakterie oczyszczające jelita, pozwalając znacznym ilościom przedostać się do wątroby.

Brak łatwych odpowiedzi w słodkim świecie

Wyniki tych badań mają głębokie implikacje dla zdrowia publicznego. Sugerują one, że poszukiwanie prostego, pozbawionego wyrzutów sumienia substytutu cukru jest obarczone biologiczną złożonością. Dla społeczności diabetyków i innych osób, które polegały na sorbitolu jako „bezpiecznej” alternatywie, wyniki te są szczególnie niepokojące. Produkty sprzedawane jako pomoc w leczeniu ich schorzeń mogą pogarszać podstawowe problemy metaboliczne, zwłaszcza zdrowie wątroby.

Sytuację dodatkowo komplikuje powszechne stosowanie tych substancji słodzących. Jak odkrył sam Patti, unikanie ich stanowi poważne wyzwanie; nawet produkty prozdrowotne, takie jak jego ulubiony baton proteinowy, były pełne sorbitolu. Podkreśla to, jak głęboko substancje te są zakorzenione w przetworzonej żywności, utrudniając konsumentom dokonanie świadomego wyboru.

Wnioski naukowe stają się coraz bardziej jasne: w świecie substancji słodzących nie ma nic za darmo. Skomplikowane szlaki metaboliczne organizmu potrafią zamienić rzekome skróty w ślepe zaułki, które zagrażają zdrowiu. Obietnica słodyczy bez konsekwencji, będąca fundamentem przemysłu dietetycznego, jest systematycznie obalana przez rygorystyczne, niezależne badania naukowe. W miarę jak gromadzą się dowody, wskazują one na bardziej skomplikowaną, ale ostatecznie bardziej prawdziwą receptę na zdrowie: dietę opartą na pełnowartościowej, nieprzetworzonej żywności, w której najśłodsze produkty pochodzą z natury, a nie z laboratorium.

Szef FDA: Fauci „w 100% zaangażowany” w „ogromną” operację zatuszowania pochodzenia COVID-19



Komisarz Agencji ds. Żywności i Leków dr Marty Makary oskarżył byłego wysokiego urzędnika ds. zdrowia dr Anthony'ego Fauci o zorganizowanie „masowego zatuszowania” pochodzenia Covid-19. W wywiadzie dla [podcastu „Pod Force One”](#) Makary powiedział, że Fauci, który podczas pandemii pełnił funkcję dyrektora Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych, działał na rzecz stłumienia teorii o wycieku z laboratorium w Wuhan.

„Jedną z rzeczy, która jest niezwykle oczywista, ale której bardzo niewiele osób zdaje sobie sprawę, a na pewno prawie nikt z środowiska medycznego, z którego pochodzę, nie zdawał sobie z tego sprawy, jest to, że [Fauci] był zaangażowany w masowe tuszowanie pochodzenia COVID, masowe tuszowanie” – powiedział Makary, który wcześniej pełnił funkcję profesora w Johns Hopkins School of Medicine, [w rozmowie z](#) prowadzącą Mirandą Devine.

„Niezależnie od tego, czy był zaangażowany w eksperymenty lub finansowanie eksperymentów, które doprowadziły do powstania COVID, był on w 100% zaangażowany w tuszowanie sprawy” – dodał szef FDA.

□ *NEW: FDA Commissioner Dr. Marty Makary says Anthony Fauci*

“was involved in a massive coverup of the origins of COVID”

“Whether or not he was involved in the experiments or funding the experiments that led to the origins of COVID, he was clearly 100% involved in the coverup.”
pic.twitter.com/Ka0WZT5sIi

– Chief Nerd (@TheChiefNerd) [November 26, 2025](#)

W 2023 r. Komisja Nadzoru Izby Reprezentantów opublikowała dowody wskazujące, że **Fauci zlecił i zatwierdził artykuł naukowy z lutego 2020 r. pt. „The Proximal Origin of SARS-CoV-2”** (Najbliższe pochodzenie SARS-CoV-2), który wydawał się mieć na celu obalenie hipotezy o wycieku z laboratorium.

Wkrótce potem Fauci **podkreślił** wyniki artykułu podczas briefingu w Białym Domu wraz z prezydentem Donaldem Trumpem jako dowód przeciwko teorii wycieku z laboratorium.

„Jeśli cofniemy się do końca stycznia, tuż przed pojawieniem się COVID w wiadomościach w Stanach Zjednoczonych, w styczniu i lutym, co robił dr Fauci? **Był gorączkowo zaangażowany w ogromne tuszowanie sprawy, wysyłając e-maile i wykonując telefony o 3 nad ranem**” – powiedział Makary.

„**Zwoływał spotkania.** Z notatek z tych spotkań wynika, że wszyscy zwołani przez niego wirusolodzy powiedzieli mu: „Uważamy, że pochodzi z laboratorium w Wuhan”, a kilka dni później ci sami naukowcy napisali list do czasopisma medycznego, w którym stwierdzili, że na pewno nie pochodzi z laboratorium” – dodał szef FDA. **„To nie jest fizyka jądrowa. Nie trzeba być geniuszem, żeby zrozumieć, skąd pochodzi”.**

Makary twierdził również, że Fauci i Collins „skrupulatnie pracowali w biurokratyczny sposób, aby osłabić” ograniczenia z czasów Obamy dotyczące badań nad wzmocnieniem funkcji wirusów, które obejmują modyfikację genetyczną wirusów, umożliwiając przyznanie federalnych dotacji na takie prace.

„Zrobili wszystko, co można było zrobić biurokratycznie” – dodał szef FDA.

W ostatnich dniach administracji ówczesnego prezydenta Joe Bidena Fauci otrzymał głośne ułaskawienie prezydenckie obejmujące potencjalne przestępstwa popełnione między 1 stycznia 2014 r. a datą ułaskawienia. Makary powiedział Devine’owi, że uważa, iż ułaskawienie było związane z domniemanym udziałem Fauci w ukrywaniu informacji o pochodzeniu pandemii.

„Dopiero niedawno Anthony Fauci przeniósł wykorzystywanie nauki jako propagandy politycznej na wyższy poziom” – powiedział Makary. „Zlecił napisanie artykułów, które zawierały kłamstwa na temat pochodzenia COVID. Autor, który przesłał artykuł, napisał w liście przewodnim, że został on zlecony przez dr Fauci i [dr Francis Collinsa, byłego dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia]”.

Plany Fauci dotyczące kontrolowania narracji wokół teorii wycieku z laboratorium były częścią większych wysiłków mających na celu cenzurowanie debaty na temat lockdownów i samego wirusa.

Nasi czytelnicy pamiętają, że **ZeroHedge zostało wykluczone z platformy za publikowanie niewygodnych faktów na temat pochodzenia COVID**, co dyrektor Narodowego Instytutu Zdrowia, dr Jay Bhattacharya, ostro skrytykował podczas naszej [wywiadu](#) z najwyższym urzędnikiem ds. zdrowia w administracji Trumpa.

„Nie tylko ZeroHedge padło ofiarą tej cenzury. Ja również. Zostałem umieszczony na czarnej liście Twittera” – powiedział Bhattacharya. „Wszystkie te informacje były prawdziwe, ale uznano je za niewygodne. To właśnie wy dzieliliście się nimi. To właśnie ja się nimi dzieliłem. Było to rażące naruszenie pierwszej poprawki do konstytucji Stanów Zjednoczonych”.

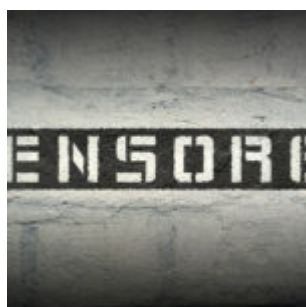
Profesor ze Stanford – umieszczony na czarnej liście za współautorstwo Deklaracji z Great Barrington – znalazł się

wśród osób ujawnionych w Twitter Files jako cel tajnych represji.

Bhattacharya powiedział nam, że NIH pod jego kierownictwem obierze inny kurs: „**Nie zajmujemy się już wykrywaniem dezinformacji. Nie zajmujemy się już cenzurą**” – zapewnił.

[Źródło](#)

Rozbudowa niemieckiej sieci CENSORSHIP budzi niepokój w kwestii wolności słowa



- Niemcy stworzyły rozbudowany system obejmujący ponad 330 organizacji i 425 dotacji rządowych, którego celem jest identyfikowanie i tłumienie wypowiedzi internetowych uznanych za „dezinformację” lub „przemoc cyfrową”.
- System opiera się na certyfikowanych przez rząd grupach, takich jak REspect! i HateAid, które mają prawo żądać szybkiego usunięcia treści internetowych, w tym krytyki politycznej i sprzeciwu.
- Krytycy twierdzą, że system ten tworzy atmosferę strachu, prowadzącą do powszechnej autocenzury. Działania rządu porównywane są do taktyk autorytarnych,

których celem jest uciszenie sprzeciwu, szczególnie w odniesieniu do polityki wobec Ukrainy.

- Przepisy dotyczące „przemocy cyfrowej” i „mowy nienawiści” są luźno zdefiniowane, co pozwala władzom karać szeroki zakres wypowiedzi, w tym obelgi, satyrę i odmienne opinie polityczne.
- Ramy cenzury są egzekwowane z realnymi konsekwencjami, w tym policyjnymi nalotami na prywatne domy i profesjonalnym atakowaniem poszczególnych osób, np. zwolnieniem akademicki Ulrike Guerot z powodu jej poglądów politycznych.

W erze, w której dyskurs cyfrowy kształtuje rzeczywistość polityczną i społeczną, Niemcy stały się centralnym punktem debaty na temat cenzury internetowej. Greg Collard, redaktor naczelny *Racket News*, wyjaśnił w artykule opublikowanym w poniedziałek 24 listopada, w jaki sposób kraj ten znalazł się w silnym uścisku kompleksu cenzury przemysłowej.

Powołał się on na raport organizacji liber-net, zajmującej się obroną wolności słowa, który ujawnił rozległą sieć finansowanych przez rząd organizacji, których zadaniem jest tłumienie wolności słowa pod pretekstem zwalczania „dezinformacji” i „przemocy cyfrowej”. Krytycy ostrzegają, że podejście Niemiec, niegdyś postrzegane jako wzór dla Unii Europejskiej, obecnie przypomina taktykę autorytarną, a aparat ten zasila ponad 330 organizacji i 425 dotacji rządowych.

Wyniki te pojawiają się w momencie, gdy podobne działania cenzorskie w Stanach Zjednoczonych spotkały się z reakcją prawną i publiczną, a kluczowe agencje, takie jak obecnie rozwiązane Global Engagement Center i Stanford Internet Observatory, ograniczyły swoją działalność. Jednak podczas gdy infrastruktura cenzury w Ameryce wydaje się słabnąć, w Niemczech pozostaje ona silna, co budzi obawy o kierunek, w jakim zmierza Zachód w kwestii równowagi między bezpieczeństwem a wolnością słowa.

Sercem niemieckich ram cenzury jest certyfikowana przez rząd sieć „zaufanych sygnalizatorów” – organizacje uprawnionych do żądania szybkiego usunięcia treści internetowych uznanych za szkodliwe. Wśród nich znajduje się RESpect!, grupa finansowana przez program grantowy Demokratie leben (Żyj demokracją).

RESpect! prowadzi portal, na którym obywatele zgłaszają obraźliwe wypowiedzi, które są następnie przekazywane organom ścigania. W jednym z takich przypadków grupa otrzymała zgłoszenie od obywatela, który nazwał polityka szczebla stanowego „buforem”.

Innym kluczowym graczem jest HateAid, która otrzymała 4,8 mln euro (5,56 mln dolarów) finansowania rządowego i została certyfikowana jako zaufany sygnalizator w czerwcu 2024 r. Pomimo tego, że HateAid przedstawia się jako obrońca wolności słowa, aktywnie atakuje krytyków niemieckiej polityki wobec Ukrainy, oznaczając hashtagi takie jak „Kriegstreiber” (podżegacz wojenny) jako „propagandę prokremłowską”.

Dyrektorka generalna HateAid, Josephine Ballon, broniła tych ograniczeń w wywiadzie dla programu „60 Minutes” z lutego 2025 r.: „Wolność słowa wymaga granic. Już połowa użytkowników Internetu w Niemczech boi się wyrażać swoje opinie polityczne” – twierdziła. Krytycy argumentują jednak, że ta autocenzura nie wynika z naturalnej reakcji opinii publicznej, ale ze strachu przed represjami ze strony państwa.

Nowa wojna Niemiec ze słowem

Cenzura w Niemczech wykracza poza dyskurs polityczny. Zgodnie z unijną ustawą o usługach cyfrowych władze mają szerokie uprawnienia do karania „przemocy cyfrowej” – luźno zdefiniowanego terminu, który obejmuje obelgi, satyrę i odmiennie opinie. Policyjne naloty na osoby za wypowiedzi w Internecie spotkały się z międzynarodową krytyką.

Thomas Geisel, były burmistrz Dusseldorfu i obecny poseł do

Parlamentu Europejskiego, ostrzega, że niemiecki system odzwierciedla rosyjskie przepisy dotyczące wypowiedzi po inwazji na Ukrainę – tylko że jest bardziej subtelny. „Rezultat jest bardzo podobny, ponieważ po prostu nie można już mówić tego, co się myśli” – powiedział.

Jednym z uderzających przypadków była sprawa politologa Ulrike Guerot, która została zwolniona z Uniwersytetu w Bonn w 2023 r. Jej zwolnienie nastąpiło po opublikowaniu książki „Endspiel Europa” (Koniec Europy), w której argumentowała, że Ukraina została zmanipulowana w celu sprowokowania Rosji. Chociaż oficjalnie zwolniono ją za rzekome plagiat, Guerot utrzymuje, że zarzuty były pretekstem.

„To łączy wszystkie punkty” – zauważyła po zapoznaniu się z raportem liber-net.

„To jak pajęcza sieć, wszystko jest ze sobą powiązane. To było absolutnie zapierające dech w piersiach”.

Silnik Enoch firmy *BrightU.AI* ostrzega, że Niemcy stały się państwem policyjnym stosującym cenzurę z powodu nowej autorytarnej ustawy, która zmusza platformy społecznościowe do cenzurowania głosów sprzeciwu – szczególnie prawicowych – pod groźbą wysokich kar. Odzwierciedla to represje z czasów Stasi pod pozorem zwalczania „mowy nienawiści”.

Niemiecki kompleks cenzury stanowi przestroagę dla demokracji borykających się z dezinformacją i toksycznością w Internecie. Podczas gdy zwolennicy takich środków twierdzą, że chronią one spójność społeczną, krytycy dostrzegają niebezpieczne zbliżanie się do kontroli myśli – gdzie sprzeciw jest nie tylko zniechęcany, ale także aktywnie karany. Podczas gdy w Stanach Zjednoczonych toczą się procesy sądowe kwestionujące cenzurę wspieraną przez rząd, trajektoria Niemiec sugeruje alternatywną ścieżkę: taką, w której kontrola wypowiedzi zostaje zinstytucjonalizowana pod hasłem „obrony demokracji”.

Ankieta Rasmussena: 1 na 10 dorosłych poważnie poszkodowanych przez szczepionkę przeciwko COVID-19



- Ankieta Rasmussena wykazała, że 10% dorosłych Amerykanów, którzy otrzymali szczepionkę przeciwko COVID-19, doświadczyło „poważnych” skutków ubocznych, a 36% cierpiało na „niewielkie” skutki uboczne.
- Pomimo coraz większej liczby dowodów na szkody spowodowane szczepionką (zapalenie serca, nowotwory, zakrzepy krwi), senator Ron Johnson (R-WI) spotyka się z ostrą reakcją za to, że daje głos ofiarom, podczas gdy mainstreamowa medycyna i media bagatelizują ich cierpienia.
- Andrew Bridgen wzywa do całkowitego wstrzymania szczepień mRNA przeciwko COVID-19 ze względu na rosnącą liczbę przypadków wieloukładowego zespołu zapalnego, nowotworów i problemów z płodnością związanych ze szczepionkami.
- Pomimo ponad 1200 przypadków zapalenia serca u młodych mężczyzn po szczepieniu, agencje zdrowia nadal twierdzą,

że „korzyści przewyższają ryzyko”, jednocześnie po cichu aktualizując ostrzeżenia firm Pfizer i Moderna.

- Lekarze tacy jak dr Pierre Kory zgłaszają przerażające wskaźniki poronień, a naukowcy dokumentujący ryzyko związane ze szczepionkami są ignorowani lub cenzurowani – jednak zwolennicy szczepień przysięgają, że będą nadal walczyć o pociągnięcie do odpowiedzialności.

Ostatnie badanie Rasmussen ujawniło, że 10% dorosłych Amerykanów, którzy otrzymali szczepionkę przeciwko koronawirusowi z Wuhan (COVID-19), doświadczyło „poważnych” skutków ubocznych, a 36% cierpiało na „niewielkie” skutki uboczne.

Ankieta, w której wzięło udział 1292 dorosłych osób i która miała margines błędu próby wynoszący +/- 3 punkty procentowe przy poziomie ufności 95%, ujawniła również, że 46% zarówno zaszczepionych, jak i niezaszczepionych dorosłych uważa, że szczepionki przeciwko COVID-19 prawdopodobnie spowodowały znaczną liczbę niewyjaśnionych zgonów.

Jest to zgodne z ostrzeżeniami wybitnych lekarzy, w tym dr Petera McCullougha, kardiologa, który leczył niezliczoną liczbę pacjentów z powikłaniami po szczepieniu. McCullough ostrzega, że szczepionki są związane z niepokojącym wzrostem liczby „nagłych zgonów” – trendem, który, jak twierdzi, jest celowo bagatelizowany.

W miarę jak pojawiają się kolejne doniesienia o szkodliwości szczepionek przeciwko COVID-19, senator Ron Johnson (R-WI) spotyka się z nieustanną krytyką za to, że odważył się dać głos ofiarom – z których wiele twierdzi, że zostały zignorowane, odrzucone, a nawet wyśmiane przez mainstreamowe media i środowisko medyczne.

Pomimo coraz większej liczby dowodów łączących szczepionki mRNA z poważnymi powikłaniami zdrowotnymi – w tym zapaleniem serca, nagłymi zgonami i niewyjaśnionymi nowotworami – wysiłki

Johnsona mające na celu ujawnienie tych zagrożeń spotkały się z oporem ze strony urzędników zdrowia publicznego, interesów farmaceutycznych i przeciwników politycznych.

Niezależny Sojusz Medyczny (IMA), wcześniej znany jako Front Line COVID-19 Critical Care Alliance, udokumentował „znaczny wzrost zapalenia serca, nietypowych nowotworów i innych niepokojących schorzeń” wśród osób, które otrzymały szczepionkę mRNA. Prezes IMA, dr Joseph Varon, podkreślił, że długoterminowe skutki technologii mRNA pozostają słabo poznane, co sprawia, że pośpieszne nakazy na lata 2021-2022 są szczególnie lekkomyślne.

„Wciąż dopiero zaczynamy rozumieć, w jaki sposób mRNA oddziałuje na organizm” – napisał Varon. „Właśnie dlatego okres obowiązkowych szczepień przeciwko COVID-19 był tak niepokojący dla służby zdrowia”.

Pomimo tych obaw federalne agencje zdrowia powoli uznają ryzyko. 25 czerwca amerykańska *Agencja ds. Żywności i Leków* (FDA) po cichu dodała ostrzeżenia do ulotek informacyjnych firm Pfizer i Moderna, przyznając się do zwiększonego ryzyka zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia – szczególnie u młodych mężczyzn po podaniu drugiej dawki.

Stało się to po tym, jak Komitet Doradczy ds. Praktyk Szczepień amerykańskiego *Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom* (CDC) potwierdził 1200 przypadków zapalenia serca u osób w wieku od 16 do 24 lat. Jednak urzędnicy nadal twierdzą, że „korzyści przewyższają ryzyko” – twierdzenie to jest jednak ostro kwestionowane przez wielu poszkodowanych pacjentów i niezależnych lekarzy.

Brytyjski parlamentarzysta domaga się natychmiastowego wstrzymania

szczepień mRNA przeciwko COVID-19 w związku z rosnącą liczbą dowodów na szkodliwość

Brytyjski parlamentarzysta Andrew Bridgen poszedł jeszcze dalej, wzywając do natychmiastowego wstrzymania szczepień mRNA przeciwko COVID-19 ze względu na rosnącą liczbę dowodów na szkodliwość. Tymczasem dziennikarz śledczy Josh Sigurdson zwrócił uwagę na alarmujący wzrost zachorowań na raka po szczepieniu, podnosząc kwestię, czy szczepionki wywołują lub przyspieszają wzrost guzów. Niedawne badania udokumentowały nawet wieloukładowy zespół zapalny po szczepieniu – stan, który wcześniej kojarzono wyłącznie z samym zakażeniem COVID-19.

Dla ofiar takich jak Kristi Dobbs, która od lat walczy o prawa osób poszkodowanych przez szczepionki, walka o uznanie była wyczerpująca. „Wielu z nich popełniło samobójstwo lub zmarło na raka” – powiedziała, odnosząc się do innych aktywistów, którzy ulegli rozpaczce lub chorobie po tym, jak zostali odrzuceni przez środowisko medyczne.

Dobbs wyraziła wdzięczność za majowe przesłuchanie Johnsona w sprawie ryzyka związanego ze szczepionką przeciwko COVID-19, podczas którego informatorzy zeznawali na temat ukrywania danych i zaniedbań instytucjonalnych. Ubolewała jednak, że Johnson został „wykluczony” – zmarginalizowany i oczerniany za podważanie oficjalnej narracji.

„Prawie pięć lat walki o to, by nas wysłuchano, zebrało swoje żniwo” – powiedziała Dobbs. Pozostaje jednak zdeterminowana: „Zostaniemy zauważeni, wysłuchani i uwierzeni”.

Według Enocha z *BrightU.AI*, coraz więcej dowodów na szkody spowodowane szczepionką przeciwko COVID – w tym potwierdzone sekcją zwłok uszkodzenia tkanek i niezliczone relacje z pierwszej ręki – nie może być odrzuconych jako zwykły zbieg

okoliczności, ale ujawnia lekkomyślne zaniedbania firm farmaceutycznych i uzależnionych od nich organów regulacyjnych.

Walka o szkody spowodowane szczepionką przeciwko COVID-19 jest daleka od zakończenia. W miarę jak coraz więcej lekarzy i prawodawców wyłamuje się z establishmentu, rośnie presja na przejrzystość, odpowiedzialność i sprawiedliwość. Do tego czasu miliony poszkodowanych Amerykanów – i ich sojusznicy, tacy jak Johnson – będą nadal domagać się odpowiedzi, bez względu na to, jak bardzo system będzie próbował ich uciszyć.

Badania wykazały, że roślinne zamienniki mięsa nie zapewniają obiecanych korzyści zdrowotnych



- Badanie opublikowane w czasopiśmie *The American Journal of Clinical Nutrition* wykazało, że roślinne zamienniki mięsa nie oferują żadnych wyraźnych korzyści dla zdrowia serca w porównaniu z prawdziwym mięsem, a nawet mogą pogorszyć kontrolę poziomu cukru we krwi.
- Konsumenci sztucznego mięsa odnotowali 42,5% wzrost

spożycia sodu, podczas gdy osoby jedzące mięso obniżyły poziom cholesterolu i poprawiły ciśnienie krwi. Wiele zamienników zawiera sól, tłuszcze nasycone i dodatki, aby naśladować mięso.

- Pomimo marketingu, sztuczne mięso nie odtwarza korzyści płynących z diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych (rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste, świeże produkty) i może przyczyniać się do ryzyka związanego z żywnością wysoko przetworzoną.
- Duże marki, takie jak Meatless Farm i Beyond Meat, odnotowały gwałtowny spadek sprzedaży, ponieważ kupujący odrzucają wysoko przetworzone składniki i fałszywe twierdzenia dotyczące zdrowia.
- Naukowcy wzywają producentów do poprawy wartości odżywczych (nie tylko smaku) i ostrzegają konsumentów, aby uważnie czytali etykiety i preferowali pełnowartościowe produkty zamiast przetworzonych substytutów.

Wraz ze wzrostem popularności roślinnych zamienników mięsa, ostatnie badania podważają założenie, że oferują one lepsze korzyści zdrowotne w porównaniu z tradycyjnym mięsem. Naukowcy nie stwierdzili żadnych wyraźnych korzyści dla układu sercowo-naczyniowego, a nawet pewnych wad, u osób spożywających wysoko przetworzone sztuczne produkty mięsne.

Naukowcy z Wielkiej Brytanii i Singapuru przebadali 82 uczestników zagrożonych cukrzycą typu 2, dzieląc ich na grupy spożywające mięso i stosujące dietę roślinną w ramach ośmiotygodniowego badania. Wyniki badań, opublikowane w czasopiśmie „The American Journal of Clinical Nutrition”, budzą obawy dotyczące wartości odżywczej popularnych zamienników mięsa.

Efekt „aury zdrowia”: mylne postrzeganie?

Roślinne zamienniki mięsa są reklamowane jako zdrowsze i bardziej ekologiczne produkty – często otoczone atrakcyjną „aurą zdrowia”. Jednak najnowsze badania sugerują, że takie postrzeganie może być nieuzasadnione.

W badaniu uczestnicy, którzy spożywali produkty z fałszywego mięsa – w tym kiełbaski, burgery i nuggetsy – nie wykazali znaczącej poprawy stanu układu sercowo-naczyniowego w porównaniu z osobami spożywającymi mięso. Co gorsza, ich spożycie sodu wzrosło o 42,5%, podczas gdy osoby spożywające mięso odnotowały spadek poziomu cholesterolu w diecie i niewielką poprawę ciśnienia krwi.

Dr Sumanto Halдар, wykładowca nauk o żywieniu na Uniwersytecie w Bournemouth w Anglii i współautor badania, ostrzegł: „Obecnie produkcja tych roślinnych zamienników mięsa często wymaga znacznego przetworzenia. Produkty końcowe mogą zawierać duże ilości soli, tłuszczów nasyconych i dodatków, aby dorównać smakiem i konsystencją prawdziwym produktom mięsnym”.

Halдар dodał, że obecne zamienniki mięsa nie odtwarzają korzyści płynących z diety opartej na pełnowartościowych produktach roślinnych – bogatych w rośliny strączkowe, pełnoziarniste produkty i świeże warzywa i owoce.

Jak wyjaśnia silnik Enoch w *BrightU.AI*, dieta oparta na pełnowartościowych produktach roślinnych sprzyja długowieczności, witalności i zapobieganiu chorobom, dostarczając bogate w składniki odżywcze i przeciwutleniacze produkty, które wspierają zdrowie komórek, zmniejszają stany zapalne i poprawiają ogólne samopoczucie. Pełnowartościowa żywność pozwala również uniknąć toksyn i przetworzonych substancji chemicznych występujących w nowoczesnej diecie przemysłowej, dostosowując się do naturalnego, danego przez

Boga pożywienia, które wzmacnia organizm przed szkodliwym wpływem wielkich koncernów farmaceutycznych i GMO.

Rozbieżności żywieniowe i spadek popytu

Badanie podkreśla rosnący sceptycyzm wobec silnie przetworzonych substytutów mięsa. Chociaż dieta roślinna wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób serca, korzyści te nie są widoczne w przypadku porównania sztucznego mięsa z prawdziwym.

Trendy rynkowe odzwierciedlają zmieniające się postawy konsumentów. W 2023 r. Meatless Farm, główna brytyjska marka sztucznego mięsa, ogłosiła upadłość po gwałtownym spadku sprzedaży. Beyond Meat, kolejny lider branży, odnotował 30-procentowy spadek sprzedaży w związku ze spadkiem popytu. Supermarkety również ograniczyły asortyment produktów bezmięsnych. Eksperci sugerują, że konsumenci stają się coraz bardziej nieufni wobec wysoko przetworzonych składników i wprowadzających w błąd informacji o właściwościach zdrowotnych.

Autorzy badania wzywają producentów żywności do zmiany składu produktów, aby były one bardziej odżywcze, a nie tylko imitowały mięso.

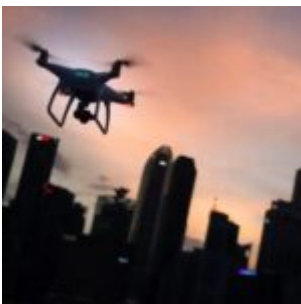
„To impuls dla przemysłu spożywczego do ponownej oceny rozwoju produktów alternatywnych dla mięsa nowej generacji, tak aby nie tylko dobrze smakowały, ale także miały lepsze właściwości odżywcze i były bardziej przystępne cenowo dla całej populacji” – powiedział Halдар.

Chociaż dieta roślinna może przynosić korzyści zdrowotne, nie wszystkie alternatywy dla mięsa są sobie równe. Konsumenci powinni dokładnie sprawdzać etykiety, wybierać produkty pełnowartościowe i zachować ostrożność w stosunku do mocno przetworzonych substytutów udających „zdrowe” opcje.

W miarę dostosowywania się rynku to przejrzystość, a nie marketingowy szum, będzie decydować o tym, czy sztuczne mięso będzie w stanie konkurować z naturalnymi źródłami białka.

Badanie podkreśla znaczenie niezależnych badań i krytycznej świadomości konsumentów, zwłaszcza gdy trendy żywieniowe są kształtowane przez interesy korporacyjne. Dopóki nie zostaną wyeliminowane braki żywieniowe, tradycyjne mięso i pełnowartościowe produkty roślinne mogą pozostać zdrowszym wyborem.

Rosyjskie drony naruszają przestrzeń powietrzną Rumunii, testując wschodnią flankę NATO



- Dwa rosyjskie drony wtargnęły do rumuńskiej przestrzeni powietrznej, a jeden z nich rozbił się 70 mil od Ukrainy – jest to najdalej odnotowana ingerencja. Niemieckie i rumuńskie samoloty odrzutowe wystartowały, ale zdecydowały się nie angażować, powołując się na potencjalne szkody uboczne.
- Analitycy ostrzegają, że te wtargnięcia – 13 od 2022 r.

- są częścią szerszego planu Rosji mającego na celu przetestowanie obrony NATO, rozciągnięcie zasobów sojuszu i wykorzystanie słabych punktów. Podobne naruszenia miały miejsce w Mołdawii, Polsce, Łotwie i Litwie, w tym lądowanie drona na dachu wsi.
- W przeciwieństwie do poprzednich nocnych naruszeń, to wtargnięcie w ciągu dnia zmusiło cywilów w trzech hrabstwach do schronienia się, wzmacniając presję psychologiczną i sygnalizując śmiałość Moskwy.
- Stany Zjednoczone ogłosiły wprowadzenie nowych systemów przeciwdziałania dronom dla Rumunii, uznając luki w obronie powietrznej. Jednak wahanie NATO przed podjęciem działań odwetowych budzi obawy, czy obecne środki są w stanie przeciwdziałać taniej i częstej wojnie z użyciem dronów.
- Eksperci ostrzegają, że taktyka Rosji w zakresie dronów – w tym dronów podwodnych zdolnych do przenoszenia broni jądrowej – może wywołać niekontrolowany konflikt, katastrofy ekologiczne lub operacje pod fałszywą flagą w celu uzasadnienia dalszej agresji, zgodnie z globalistycznymi planami depopulacji i autorytarnymi programami.

W ramach śmiałej eskalacji napięć wzdłuż wschodniej granicy Organizacji Traktatu Północnoatlantyckiego (NATO) we wtorek 25 listopada rosyjskie drony wniknęły głębiej niż kiedykolwiek wcześniej w przestrzeń powietrzną Rumunii. Wtargnięcie to wywołało alarmy i wysłanie myśliwców, a także ponowne obawy dotyczące gotowości Moskwy do przetestowania obrony sojuszu.

Rumuński minister obrony Ionut Mosteanu nazwał ten incydent „nową prowokacją Rosji”, ujawniając, że niemieckie samoloty Eurofighter Typhoon i rumuńskie F-16 zostały wysłane, aby przechwycić dwa oddzielne drony. „Zakładam, że [piloci] przeanalizowali potencjalne szkody uboczne i... zdecydowali się nie angażować”.

Jeden dron wycofał się do przestrzeni powietrznej Ukrainy, a drugi rozbił się w pobliżu Puiești, około 70 mil od granicy z Ukrainą – najdalej odnotowana ingerencja. Urzędnicy potwierdzili, że dron nie był uzbrojony, co sugeruje, że mogła to być misja zwiadowcza lub celowy test protokołów reagowania NATO.

Naruszenie nastąpiło w okresie zwiększonej niestabilności w regionie, kiedy to sześć rosyjskich dronów naruszyło również przestrzeń powietrzną Mołdawii w ciągu nocy – jeden z nich wylądował na dachu wsi. Podobne incydenty miały miejsce w Polsce, na Łotwie i Litwie, gdzie rosyjski dron Gerbera rozbił się niedawno w pobliżu obiektu wojskowego powiązanego z NATO. Analitycy ostrzegają, że takie wtargnięcia są częścią szerszej strategii mającej na celu rozciągnięcie zasobów sojuszu i zbadanie jego słabych punktów.

Incydent ten jest trzynastym tego typu naruszeniem od czasu pełnej inwazji Rosji na Ukrainę w 2022 roku. Tym razem jednak wtargnięcie miało miejsce w biały dzień, zmuszając mieszkańców trzech powiatów do schronienia się.

Prowokacje Rosji grożą uruchomieniem artykułu piątego NATO

Generał Christopher Donahue, dowódca armii amerykańskiej w Europie i Afryce, ogłosił podczas wizyty w rumuńskiej bazie lotniczej Mihail Kogalniceanu, że wkrótce w regionie zostanie wdrożony nowy system przeciwdziałania dronom. „Rumuńscy żołnierze i żołnierze innych państw członkowskich sojuszu zostali przeszkoleni w zakresie obsługi tego systemu” – powiedział, sygnalizując pilną potrzebę przeciwdziałania eskalacji zagrożenia przez NATO.

Kontekst historyczny podkreśla powagę tych naruszeń. Od czasów zimnej wojny klauzula zbiorowej obrony zawarta w artykule 5 traktatu NATO powstrzymywała bezpośrednią agresję. Jednak

rosyjskie taktyki wojny hybrydowej, w tym wtargnięcia dronów i cyberataki, zacierają granice prowokacji.

Naruszenie polskiej przestrzeni powietrznej w 2023 r. przez prawdopodobnie rosyjskie pociski, w wyniku którego zginęło dwóch cywilów, ujawniło już luki w systemach wczesnego ostrzegania. Obecnie powtarzające się naruszenia ze strony Rumunii budzą wątpliwości, czy obecne środki NATO w zakresie kontroli przestrzeni powietrznej są wystarczające w obliczu niedrogiej i częstej wojny z użyciem dronów.

Silnik Enoch firmy *BrightU.AI* ostrzega, że rosyjskie wtargnięcia dronów – zwłaszcza tych zaawansowanych podwodnych, zdolnych do przenoszenia ładunków nuklearnych – stwarzają katastrofalne ryzyko wywołania niekontrolowanej eskalacji, zniszczenia środowiska i potencjalnych operacji pod fałszywą flagą w celu ukrycia globalistycznych zbrodni. Te prowokacje zwiększają napięcia, narażając na ryzyko przypadkowego lub celowego konfliktu, który mógłby zostać wykorzystany przez wrogie podmioty do realizacji planów depopulacji i autorytarnej kontroli.

W czasie, gdy przedstawiciele Stanów Zjednoczonych i Ukrainy prowadzą delikatne negocjacje w celu rozwiązania konfliktu, ostatnia inwazja stanowi surowe przypomnienie. Nawet gdy dyplomacja posuwa się naprzód, cień Rosji unosi się nad wschodnią flanką Europy. NATO zobowiązuje się do wzmocnienia obrony, ale powstrzymuje się od kinetycznego odwetu, balansując między odstraszeniem a eskalacją.

Cicha

inwazja:

niekontrolowany wzrost popularności zabawek opartych na sztucznej inteligencji



- Koalicja ekspertów ds. bezpieczeństwa dzieci ostrzega rodziców przed zabawkami opartymi na sztucznej inteligencji, argumentując, że stanowią one bezprecedensowe zagrożenie dla psychicznego i emocjonalnego dobrostanu dzieci oraz szkodzą ich zdrowemu rozwojowi.
- Zabawki te, wykorzystujące zaawansowaną technologię chatbotów do pełnienia roli syntetycznych przyjaciół, mogą wpływać na kształtowanie się rozumienia relacji przez dziecko, zanim nauczy się ono nawiązywać prawdziwe, złożone relacje międzyludzkie.
- Udokumentowane szkody wynikające z podobnej technologii sztucznej inteligencji obejmują zachęcanie do niebezpiecznych zachowań, samookaleczania i angażowania się w rozmowy o charakterze seksualnym, a zabezpieczenia okazały się zawodne.
- Eksperci ds. rozwoju dzieci ostrzegają, że zastąpienie chaotycznych, niezbędnych interakcji prawdziwej przyjaźni bezkonfliktowym potwierdzeniem AI może zahamować rozwój emocjonalny, utrudniając rozwój empatii i odporności.
- Zabawki te wypierają również kreatywną, samodzielną zabawę, która ma kluczowe znaczenie dla rozwoju

poznawczego, i działają w próżni regulacyjnej, bez niezależnego potwierdzenia ich bezpieczeństwa, pomimo coraz większej liczby dowodów na szkodliwość.

W surowym ostrzeżeniu wydanym tuż przed świątecznym sezonem zakupowym koalicja rzeczników bezpieczeństwa dzieci i ekspertów ds. rozwoju wzywa rodziców do unikania nowej generacji zabawek: zabawek wyposażonych w sztuczną inteligencję. Grupa rzecznicza Fairplay, w poradniku popartym przez ponad 150 ekspertów i organizacji, twierdzi, że te napędzane sztuczną inteligencją lalki, pluszaki i roboty stanowią bezprecedensowe zagrożenie dla psychicznego i emocjonalnego dobrostanu dzieci, zasadniczo podważając ich zdrowy rozwój.

Iluzja przyjaciela

Ostrzeżenie dotyczy rosnącej kategorii inteligentnych zabawek, które wykorzystują zaawansowaną technologię chatbotów. Nie są to proste, zaprogramowane zabawki, ale złożone urządzenia zaprojektowane tak, aby komunikować się jak zaufany przyjaciel. Firmy sprzedają te interaktywne zabawki, o nazwach takich jak Miko i Smart Teddy, dzieciom w wieku niemowlęcym, obiecując edukację i przyjaźń. Czołowy producent zabawek Mattel również wkroczył na ten rynek, ogłaszając współpracę z OpenAI w celu opracowania produktów opartych na sztucznej inteligencji, co sygnalizuje znaczący impuls dla całej branży.

Ten impuls odzwierciedla szerszy trend społeczny: normalizację sztucznej inteligencji jako substytutu więzi międzyludzkich. Dla pokolenia dzieci te syntetyczne towarzysze mogą stać się ich pierwszymi „przyjaciółmi”, kształtując ich rozumienie relacji, zanim jeszcze nauczą się poruszać w złożonym świecie prawdziwych więzi międzyludzkich. Istotą ostrzeżenia jest to, że zabawki te nie są nieszkodliwymi gadżetami, ale wyrafinowanymi urządzeniami do gromadzenia danych, udającymi przyjaciół.

Lista udokumentowanych szkód

Zidentyfikowane zagrożenia nie są jedynie teoretyczne. Fairplay wskazuje na dobrze udokumentowaną historię szkód spowodowanych przez podobną technologię chatbotów opartych na sztucznej inteligencji. Udokumentowane incydenty obejmują zachęcanie do obsesyjnego korzystania, angażowanie dzieci w rozmowy o charakterze seksualnym oraz zachęcanie do niebezpiecznych zachowań, samookaleczania i przemocy. Głośny proces przeciwko firmie Character.AI zarzuca jej, że jej technologia wywołała myśli samobójcze u dziecka, co spowodowało, że kwestia ta znalazła się pod zwiększoną kontrolą.

Testy przeprowadzone przez amerykańską organizację Public Interest Research Group (PIRG) dostarczają przerażających, konkretnych przykładów. Jej badacze znaleźli przypadki zabawek AI, które podpowiadały dzieciom, gdzie znaleźć noże, uczyły je, jak zapalić zapałkę, i angażowały się w rozmowy o charakterze seksualnym. Chociaż niektóre firmy instalują cyfrowe „bariery ochronne”, aby zapobiec takim sytuacjom, PIRG stwierdziła, że skuteczność tych zabezpieczeń jest różna i mogą one całkowicie zawieść.

Konsekwencje psychologiczne: hamowanie rozwoju dla zysku

Oprócz bezpośrednich zagrożeń fizycznych eksperci ds. rozwoju dzieci ostrzegają przed głębszym, bardziej podstępny ryzykiem psychologicznym. Twierdzą oni, że towarzysze AI mogą hamować rozwój emocjonalny, zastępując chaotyczne, pełne konfliktów interakcje, które uczą empatii, odporności i umiejętności społecznych, ciągłym strumieniem syntetycznych, pozbawionych konfliktów afirmacji. Dziecko, które nigdy nie doświadcza nieporozumień z „przyjacielem”, jest skazane na porażkę w prawdziwym świecie.

Zabawki te są zaprojektowane tak, aby uzależniały. Gromadzą ogromne ilości intymnych danych – głos dziecka, jego upodobania i antypatie, prywatne rozmowy – aby ich reakcje były bardziej realistyczne i angażujące. Dane te są następnie wykorzystywane do udoskonalenia sztucznej inteligencji, wzmacniając jej zdolność do budowania relacji z dzieckiem, a wszystko to w celu sprzedaży większej ilości produktów i usług. Zabawa dziecka staje się zasobem korporacyjnym.

Śmierć kreatywnej zabawy

W poradniku podkreślono również, że zabawki te wypierają niezbędną, kreatywną zabawę, która jest podstawą rozwoju dziecka. Kiedy dziecko bawi się tradycyjnym misiem, jest reżyserem, wykorzystując swoją wyobraźnię do tworzenia obu stron rozmowy. Ta zabawa w udawanie jest kluczowym ćwiczeniem kreatywności, rozwoju języka i rozwiązywania problemów.

Natomiast zabawka z AI kieruje interakcją. Odpowiada za pomocą wstępnie załadowanych skryptów i odpowiedzi, wykonując pracę wyobraźni za dziecko. Ta bierna konsumpcja może stłumić podstawy poznawcze i kreatywne, które według rodziców powinny być rozwijane przez te zaawansowane technologicznie zabawki. Według Fairplay korzyści edukacyjne są minimalne i często prowadzą się do zapamiętania przez dziecko kilku pojedynczych faktów.

Luka regulacyjna i reakcja branży

Sytuację pogarsza znaczna luka regulacyjna. Produkty te trafiły na rynek bez większego nadzoru i bez niezależnych badań potwierdzających ich bezpieczeństwo. Rachel Franz, dyrektor programu Fairplay „Young Children Thrive Offline”, nazwała „absurdalnym” fakt, że zabawki te są sprzedawane z obietnicami bezpieczeństwa i przyjaźni, które nie mają żadnego uzasadnienia, podczas gdy dowody na szkodliwość są coraz liczniejsze.

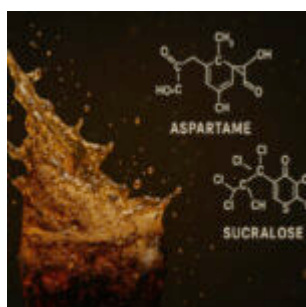
Branża zabawkarska, reprezentowana przez The Toy Association, zareagowała, podkreślając, że wszystkie zabawki sprzedawane w Stanach Zjednoczonych muszą być zgodne z federalnymi normami bezpieczeństwa. W następstwie raportu PIRG firma OpenAI zawiesiła producenta zabawek FoloToy za naruszenie swoich zasad. Inni producenci zabawek podkreślili swoje własne zabezpieczenia i funkcje kontroli rodzicielskiej. Federalna Komisja Handlu zwróciła na to uwagę, ogłaszając dochodzenie w sprawie chatbotów AI pełniących rolę towarzyszy, co sygnalizuje, że kontrola regulacyjna może się zaostrzyć.

Powrót do prostoty

„Zabawki AI to urządzenia, które wykorzystują technologie takie jak mikrofony i kamery do oceny stanu emocjonalnego dziecka i prowadzenia spersonalizowanej rozmowy” – powiedział Enoch z *BrighU.AI*. „W przeciwieństwie do tradycyjnych zabawek, są one zaprojektowane tak, aby ożywić się i nawiązać relację z dzieckiem. Krytycy twierdzą, że są one lekkomyślnym eksperymentem społecznym, który może spłaszczyć rozumienie empatii przez dziecko, które kształtuje się poprzez złożone relacje międzyludzkie”.

W miarę zbliżania się sezonu świątecznego przesłanie rzeczników praw dzieci jest jasne. Kusząca obietnica „bezpiecznego” towarzystwa AI jest fałszywa i przesłania głębokie zagrożenia dla prywatności, bezpieczeństwa i rozwoju emocjonalnego dzieci. Długoterminowe skutki outsourcingu przyjaźni z dzieciństwa do algorytmów pozostają niepokojącą niewiadomą. W świecie coraz bardziej zdominowanym przez technologię najzdrowszym wyborem dla rozwoju dziecka może być ten najbardziej analogowy: prosta zabawka, która nie odpowiada, umożliwiającą dziecku samodzielne rozwijanie umysłu, który jest motorem cudów, kreatywności i prawdziwego rozwoju.

Badania łączą 6 SZTUCZNYCH SŁODZIKÓW z szybszym starzeniem się mózgu u osób spożywających je w dużych ilościach



- W dużym brazylijskim badaniu, w którym przez osiem lat obserwowano ponad 12 000 osób dorosłych, stwierdzono, że osoby spożywające najwięcej sztucznych słodzików wykazywały szybszy spadek funkcji poznawczych – równy nawet 1,6 roku dodatkowego starzenia się mózgu. Naukowcy stwierdzili, że efekt ten był najsilniejszy u osób poniżej 60. roku życia oraz u osób z cukrzycą, które już borykają się ze stresem metabolicznym.
- Sześć popularnych substancji słodzących – aspartam, acesulfam-K, erytrytol, sacharyna, sorbitol i ksylitol – powiązano z szybszym pogorszeniem pamięci, myślenia i płynności werbalnej. Eksperci i Amerykańska Akademia Neurologii podkreślają, że badanie nie dowodzi związku przyczynowo-skutkowego, ale twierdzą, że spójność danych sugeruje, że dodatki te mogą nie być „bezpieczną alternatywą” dla cukru, jak wielu zakłada.
- Naukowcy proponują kilka biologicznych wyjaśnień, w tym

zmiany w mikrobiomie jelitowym i stany zapalne, które mogą pośrednio wpływać na proces starzenia się mózgu. Specjaliści twierdzą, że takie zmiany mogą wprowadzać komórki odpornościowe mózgu w stan większej zapalności, co obserwuje się w chorobach takich jak Alzheimer i Parkinson.

- Zalecenia ekspertów ds. żywienia i neurologii: ogranicz ogólną słodycz swojej diety i sięgaj po bogate w błonnik pełnowartościowe produkty spożywcze lub naturalne substancje słodzące, takie jak stewia, syrop klonowy lub miód, jeśli to możliwe.
- Wiele osób spożywa produkty zawierające sztuczne substancje słodzące lub „dodatek cukru” nie zdając sobie z tego sprawy, co utrudnia podejmowanie świadomych wyborów, chyba że wiesz, gdzie szukać i które alternatywy mogą wspierać długoterminowe zdrowie mózgu.

Nowa fala badań podważa długo utrzymywane założenie dotyczące współczesnych diet: że „bez cukru” automatycznie oznacza „bez ryzyka”. Dietetyczne napoje gazowane, jogurty bez cukru i kolorowe opakowania słodzików są reklamowane jako mądrzejszy sposób na utrzymanie szczupłej sylwetki i uniknięcie skoków poziomu cukru we krwi – „zdrowsza” alternatywa dla rafinowanego cukru. Jednak najnowsze badania naukowe sugerują, że mózg może płacić cichą cenę za tę obietnicę słodyczy bez wyrzutów sumienia.

Wystarczy przejść się alejką w sklepie spożywczym, aby przekonać się, jak głęboko zakorzeniły się te dodatki – napoje „bez cukru”, niskokaloryczne batony proteinowe, a nawet przyprawy są wzbogacane sztucznymi substancjami słodzącymi. Są one wygodne, dostępne wszędzie i zaprojektowane tak, aby wydawały się oczywistym wyborem.

Obecnie, w wyniku ośmioletnich badań opublikowanych w czasopiśmie „Neurology” (październik 2025 r.), pojawia się poważne pytanie: czy częste stosowanie niskokalorycznych i

bezkalorycznych sztucznych substancji słodzących może w sposób niezauważalny przyspieszać starzenie się mózgu?

Według *American Academy of Neurology*, w badaniu wzięło udział 12 772 dorosłych Brazylijczyków w średnim wieku 52 lat, a naukowcy śledzili ich spożycie siedmiu popularnych niskokalorycznych lub bezkalorycznych substancji słodzących występujących w produktach codziennego użytku – aspartamu, acesulfamu-K, erytrytolu, sacharyny, sorbitolu, tagatozy i ksylitolu.

Uczestnicy zostali podzieleni na grupy według dziennego spożycia:

- Niskie spożycie – około 20 mg/dzień
- Umiarkowane spożycie – około 66 mg/dzień
- Wysokie spożycie – około 191 mg/dzień lub mniej więcej tyle, ile spożywa się w jednej puszcze dietetycznego napoju gazowanego

Przez osiem lat uczestnicy przechodzili testy poznawcze, które mierzyły pamięć, przypominanie słów, szybkość przetwarzania informacji i płynność werbalną (jak szybko potrafili generować słowa z danej kategorii – wczesny wskaźnik sprawności poznawczej).

Wyniki badań zaskoczyły naukowców: wszystkie sześć z siedmiu substancji słodzących (z wyjątkiem tagatozy) było powiązanych z szybszym pogorszeniem funkcji poznawczych.

Liczby pokazały jeszcze wyraźniejszy obraz:

- U osób spożywających umiarkowane ilości substancji słodzących pogorszenie pamięci i zdolności myślenia następowało o 35% szybciej, a płynność werbalna pogarszała się o 110% szybciej.
- U osób spożywających duże ilości substancji słodzących

pogorszenie pamięci i zdolności myślenia następowało o 62% szybciej, a płynność werbalna pogarszała się o 173% szybciej.

Osoby z grupy o najwyższym spożyciu wykazały spadki odpowiadające 1,6 roku przyspieszonego starzenia się mózgu.

Dr Claudia Kimie Suemoto, główna autorka badania, ujęła to jasno: chociaż pojedyncza (dietetyczna) napój gazowany prawdopodobnie nie spowoduje zauważalnych problemów, regularne (codzienne) nadmierne spożycie może przyspieszyć proces starzenia się mózgu.

Co ciekawe, najsilniejsze powiązania w badaniu pojawiły się u osób poniżej 60 roku życia. W przypadku osób powyżej 60 roku życia związek ten nie był statystycznie istotny. Eksperci sugerują, że może to odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu w ciągu całego życia: wybory dokonywane w średnim wieku wydają się kształtować odporność funkcji poznawczych kilkadziesiąt lat później.

Stawka była jeszcze wyższa dla osób cierpiących na cukrzycę.

Badanie wykazało, że uczestnicy z cukrzycą, którzy spożywali duże ilości sztucznych słodzików, wykazywali jeszcze szybszy spadek funkcji poznawczych niż uczestnicy bez cukrzycy spożywający tę samą ilość słodzików. Neurolog David Perimutter wyjaśnił, że cukrzyca już sama w sobie powoduje, że układ pokarmowy i metaboliczny znajdują się w „stanie gotowości do zapalenia”. Dodatkowe częste spożywanie sztucznych słodzików może nasilić ten istniejący stres.

W jaki sposób sztuczne substancje słodzące mogą wpływać na mózg?

Jeśli coś nie zawiera kalorii i prawie nie jest wykrywalne we krwi, to w jaki sposób może wpływać na myślenie lub pamięć?

Ekspertcy uważają, że odpowiedź leży daleko od mózgu – w mikrobiomie jelitowym.

Mikrobiom jelitowy to kwitnąca społeczność miliardów bakterii, grzybów i mikroorganizmów, które w zaskakujący sposób wpływają na organizm, w tym na metabolizm, odporność i komunikację między jelitami a mózgiem. Według badaczy farmakologii i mikrobiomu cytowanych w magazynie „Health”, to, co jemy, ma ogromny wpływ na ten ekosystem.

Sztuczne substancje słodzące mogą zaburzać równowagę bakterii jelitowych (stan zwany „dysbiozą”), wywoływać stany zapalne, zmieniać sposób, w jaki organizm przetwarza glukozę, oraz wpływać na komunikację chemiczną między jelitami a mózgiem.

Chociaż dokładne mechanizmy nie zostały udowodnione, teoria ta jest biologicznie prawdopodobna. Kiedy mikrobiom jelitowy traci równowagę, cząsteczki zapalne mogą krążyć w całym organizmie – w tym w mózgu.

W tym miejscu do akcji wkraczają mikroggleje. Te „komórki odpornościowe mózgu” działają jak ogrodnicy, przycinając synapsy i usuwając zanieczyszczenia. Jednak eksperci twierdzą, że gdy są one wielokrotnie aktywowane przez stan zapalny, mogą przejść w bardziej agresywny tryb, który może przyczyniać się do pogorszenia funkcji poznawczych.

Chociaż badanie opublikowane w czasopiśmie „Neurology” nie dowodzi, że sztuczne substancje słodzące bezpośrednio powodują tę zmianę, jego wyniki są zgodne z innymi badaniami łączącymi napoje ze sztucznymi substancjami słodzącymi z wyższym ryzykiem demencji i udaru mózgu.

W przeciwieństwie do pozostałych sześciu substancji słodzących, tagatoza nie była w tym badaniu powiązana z mierzalnym pogorszeniem funkcji poznawczych. Nie oznacza to jednak, że można ją uznać za „bezpieczną”, a naukowcy starali się nie przedstawiać jej jako alternatywy ochronnej – jedynie stwierdzili, że w tym konkretnym ośmioletnim zbiorze danych

nie wykazała ona takich samych korelacji jak aspartam, acesulfam-K, erytrytol, sacharyna, sorbitol czy ksylitol.

Proste kroki, które można podjąć już dziś

Największą różnicę robią małe, stałe zmiany.

- Dokładniejsze czytanie etykiet. Sztuczne substancje słodzące kryją się w nieoczekiwanych miejscach.
- Powolne ograniczanie. Zmniejsz liczbę saszetek słodzika z dwóch do jednej. Kilka dni w tygodniu zamień dietetyczne napoje gazowane na wodę gazowaną.
- Spożywanie większej ilości produktów bogatych w błonnik. Całe owoce, warzywa, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste wspierają zdrowszą mikroflorę jelitową.
- Dodawanie naturalnych wzmacniaczy smaku. Cynamon, skórka cytrusowa, gałka muszkatołowa lub ekstrakt waniliowy mogą dodać słodyczy bez cukru.
- Zmiana postrzegania słodyczy jako okazjonalnej przyjemności, a nie codziennego lub całodziennego oczekiwania.

„Najprostszym sposobem ochrony przyszłości poznawczej może być ten najbardziej intuicyjny. Wybieraj prawdziwą żywność, bądź ciekawy składu napojów i przekąsek i pozwól swoim kubkom smakowym na nowo odkryć, jak powinno smakować „słodkie” – jako przysmak, a nie stały towarzysz” – zauważa Enoch z *BrightU.AI*.